УДК 796.035

ББК 75.095

DOI 10.47475/2500-0365-2026-11-1-86-91

ЭФФЕКТИВНОСТЬ АДАПТИВНОГО СПОРТА В ПРОЦЕССЕ СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ И РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

В. А. Дрокова, Е. Л. Тагирова, А. В. Войтова, Л. С. Сайфудинова

Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, Россия

Аннотация. В статье авторы исследуют роль адаптивного спорта для физической реабилитации и социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями, включая ветеранов специальной военной операции. Приведены преимущества адаптивного спорта для улучшения физического состояния людей с ограниченными возможностями в состоянии здоровья, повышения самооценки и социальной адаптации в обществе.

Ключевые слова: *люди с ограничениями в состоянии здоровья, физическая реабилитация, социальная интеграция, адаптивный спорт, реабилитационные методики, социальная адаптация.*

Актуальность темы. Использование адаптивного спорта в качестве ключевого инструмента реабилитации и социальной интеграции приобретает сегодня особое значение, так как научные исследования помогают выявить потенциал и недостатки современной системы физического воспитания лиц с особыми потребностями, предложить практические меры по улучшению качества жизни инвалидов, включая тех, кто получил увечье в результате боевых действий.

Цели исследования. Научное обоснование и экспериментальное доказательство позитивного эффекта занятий адаптивной физкультурой на социальную адаптацию и интеграцию ветеранов специальной военной операции. Исследование направлено на оценку динамики значимых психоэмоциональных характеристик.

Задачи исследования. Обоснование реальной пользы адаптивного спорта в улучшении процесса социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья, разработка практических предложений и советов по созданию оптимальных условий для эффективной реабилитации и полноценного включения в общество участников специальной военной операции.

Гипотеза исследования. Было выдвинуто предположение, что регулярное участие людей с ограничениями в состоянии здоровья в программах адаптивного спорта значительно улучшает показатели их социальной адаптации по сравнению с теми, кто такими программами не пользуется.

Рост числа людей с ограничениями жизнедеятельности по состоянию здоровья обостряет проблему их успешной социализации в обществе и качественной реабилитации. По последним данным Всемирной организации здравоохранения в 2024 г. порядка 15 % жителей Земли, что соответствует приблизительно одному миллиарду человек, испытывают трудности, обусловленные различными видами инвалидности. Данные Федерального статистического ведомства России также подтверждают значимость этой проблемы: в нашей стране на 31 декабря 2024 г. число официально зарегистрированных лиц с инвалидностью достигло 11 123 тысячи человек, что составляет 7,6 % от всей численности населения страны [7].

Особенно остро стоит задача возвращения к активной жизни участников специальных военных операций, получивших травмы и ставшими инвалидами. Они требуют особого подхода, включающего комплекс медицинских мероприятий, психологической помощи и мер социальной защиты [1]. Международная практика и отечественный опыт демонстрируют эффективность привлечения данной категории граждан к занятиям адаптивным спортом. Это позволяет улучшить физическое состояние, восстановить жизненные ориентиры, повысить самооценку, расширить круг социальных контактов и обрести смысл дальнейшего существования [4]. Традиционная медицинская модель, сосредоточенная исключительно на лечении и уходе за людьми с инвалидностью, постепенно заменяется социальной моделью, предусматривающей создание условий для полной реализации потенциала каждого человека независимо от состояния его здоровья.

Растущая популярность адаптивного спорта создает условия для появления новых специализированных спортивных организаций, увеличения количества тренировочных групп и разработки современных реабилитационных методик, направленных как на физическую подготовку, так и на психологическое восстановление [5]. Адаптивный спорт способствует вовлечению лиц с инвалидностью в интенсивную общественную деятельность, устраняя преграды одиночества и обособленности [6]. Разнообразные индивидуальные и доступные спортивные инициативы способствуют воплощению идеи инклюзивности, активно привлекая людей с ограниченными возможностями к участию в совместных мероприятиях, соревнованиях и общественной деятельности.

По мнению Н. В Михайловой [5], занятия спортом способствуют формированию не только физической активности, но также развивают важные личностные качества. Спортивные мероприятия учат дисциплине, самостоятельному составлению планов действий, постановке как текущих, так и перспективных целей. Проблемы, неудачи и сложности, возникающие в ходе состязаний, служат ценными жизненными уроками, воспитывая настойчивость, решительность, выдержку и способность справляться с трудностями в напряжённых ситуациях. Согласно исследованиям, участие в адаптивном спорте способствует росту самооценки, развитию самостоятельности и ответственности, расширению социальных связей среди участников.

Особенно значимо влияние таких программ на бывших военнослужащих и лиц с инвалидностью, у которых наблюдается существенное уменьшение проявлений посттравматического стрессового расстройства [4]. Для этой категории лиц занятия спортом часто связаны со страхом перед неудачей, болью, ограничением возможностей. Однако опыт занятий адаптивным спортом позволяет постепенно переработать и трансформировать эти страхи в здоровую уверенность. Участники сталкиваются с различными трудностями — от простого выхода на площадку до незнакомой публики — и учатся решать их пошагово. Е. А. Крупнова [3] отмечает: через мелкие и крупные достижения, поддержку тренера, работу в команде происходит формирование позитивного отношения к себе и к миру, исчезают ощущения одиночества и безысходности.

Исследование проводилось путем анализа научно-методической литературы, которая послужила основой для последующих изысканий и проведением педагогического эксперимента с участниками специальной военной операции. В результате были выявлены наиболее эффективные формы и методы социальной адаптации, а также был проведен анализ воздействия адаптивного спорта и разработанных учебно-тренировочных пособий на улучшение состояния пациентов.

Проведение педагогического эксперимента осуществлялось на базе школы адаптивного спорта г. Хабаровска, специализирующейся на подготовке спортсменов-паралимпийцев и сурдлимпийцев. Сотрудники адаптивной школы проводят с каждым человеком консультации относительно возможностей заниматься адаптивными видами спорта и разрабатывают индивидуальные программы тренировок, учитывая личные предпочтения и особенности полученных травм участниками специальных военных операций [2].

Длительность эксперимента составила 12 месяцев: с 01.03.2024 г. по 31.03.2025 г. Перед началом эксперимента участники заполнили анкеты, содержащие вопросы о персональных данных, месте жительства, характере полученной травмы, способах передвижения (самостоятельно или с техническими приспособлениями), наличии опыта занятий спортом до инцидента и имеющихся спортивных разрядах или званиях. Затем испытуемые выбирали понравившиеся виды спорта из списка доступных направлений, куда входили пулевая стрельба, настольный теннис, стрельба из лука, пауэрлифтинг, армрестлинг и сидячий волейбол.

Важно отметить, что абсолютно все участники предпочли занятия пулевой стрельбой. В результате анкетирования предпочтения участников эксперимента распределились следующим образом: пулевая стрельба — 100 %, стрельба из лука — 61 %, настольный теннис — 46 %, пауэрлифтинг — 23 %, армрестлинг — 15 %, волейбол сидя — 15 %.

На первом этапе была разработана детальная программа занятий адаптивной физической культурой и спортом, специально подобранная с учётом индивидуальных особенностей здоровья, возраста и личностных качеств участников. Параллельно осуществлялся добровольный подбор участников эксперимента. В результате отбора в группу для исследования вошли 13 мужчин ветеранов специальной военной операции, с различной степенью инвалидности, полученной в результате ранений. Участие происходило исключительно на добровольной

основе и после подписания информированного согласия.

Параллельно со стартом первого этапа, в марте 2024 г. началась реализация второго этапа исследования, направленная на проведение первоначального психологического тестирования. Использовались стандартные инструменты диагностики: опросник депрессии Бека, позволяющий объективно оценить наличие и интенсивность симптомов депрессии, охватывая эмоциональные, поведенческие и физиологические компоненты; шкала самооценки Розенберга, используемая для измерения общего восприятия человеком самого себя, собственного достоинства и внутреннего ощущения ценности собственной личности.

Исходный уровень психоэмоционального состояния участников эксперимента оценивался путем предварительного анкетирования, проведенного до начала тренировочной программы. В результате проведенного тестирования по шкале Розенберга уровень самооценки у ветеранов СВО варьировался от 13 до 21 баллов. Большая часть ветеранов обладает средним уровнем самооценки, хотя многие находятся ближе к нижнему пределу средней зоны. Необходимо отметить, что практически отсутствуют участники с высоким уровнем самооценки, что свидетельствует о специфичных особенностях психологии именно этого контингента.

Кроме того, для оценивания психоэмоционального состояния участников, применялся тест на выявление депрессии по шкале Бека. Результаты показали следующее распределение: трое испытуемых (23 %) имели признаки умеренной депрессии (16–19 баллов); восемь человек (62 %) демонстрировали симптомы выраженной депрессии (20–29 баллов); двое участников (15 %) страдали тяжелой степенью депрессии (30–63 балла).

После диагностического обследования участники вступили в годичную программу реабилитации, средствами адаптивного спорта, организованную и проведенную на базе специализированной школы. В программу входили тренировки по таким направлениям, как армрестлинг, пауэрлифтинг, настольный теннис, стрельба и волейбол сидя. Продолжительность тренировок для участников эксперимента составляла 60–90 минут. Тренировки проводились под контролем специалистов, обеспечивавшим индивидуальный подход и безопасность каждому участнику. Дополнительные мероприятия способствовали укреплению коммуникативных навыков и командного духа.

Завершающая стадия исследования (третий этап) прошла в апреле-мае 2025 г., ровно через год после начала программы. Для выявления произошедших изменений в психоэмоциональном статусе участников было проведено повторное тестирование. Самооценка у участников эксперимента по шкале Ромберга распределилась следующим образом: низкая самооценка (менее 26 баллов) фиксируется у 6 человек (46 %), что указывает на наличие значительных трудностей в восприятии своей ценности и способности справляться с жизненными обстоятельствами. Средним уровнем самооценки обладают 5 участников (38 %), демонстрируя умеренно-позитивное самовосприятие и принятие самого себя. Высокий уровень самооценки зарегистрирован у 2 участников (15 %), что отражает уверенное положение в отношении собственного достоинства и жизненных ресурсов.

Регулярное участие в адаптивном спорте привело к заметному росту самооценки у ветеранов СВО. Большее число участников достигли средних и высоких показателей, что подчёркивает положительное влияние занятий на восстановление психологического баланса. Хотя высокий уровень самооценки обнаружен лишь у двоих, это важный признак улучшения внутреннего восприятия. Средняя самооценка, представленная пятью участниками, сигнализирует о стабильном прогрессе, но нуждается в дальнейшем укреплении. Тем не менее, шесть человек всё ещё остаются с низкой самооценкой, что указывает на потребность в усилиях по преодолению психологических барьеров и большему вовлечению в программы реабилитации.

После тестирование по шкале Бека количество участников, распределённое по степеням депрессии, выглядит следующим образом: отсутствие признаков депрессии отмечено у трёх участников (23 %), умеренно выраженную лёгкую депрессию имеют восемь человек (62 %), двое участников (15 %) характеризуются наличием умеренного уровня депрессии. Нет ни одного случая выраженной или тяжёлой депрессии среди участников исследования.

Подавляющее большинство ветеранов (85 %) продемонстрировали незначительные или минимальные признаки депрессии, что свидетельствует о значительной роли адаптивного спорта в стабилизации эмоционального фона и снижении депрессивных проявлений. Полное отсутствие тяжёлых случаев депрессии подтверждает

успешность внедрённой программы как средства профилактики и поддержки психологического благополучия.

Несмотря на это, умеренные признаки депрессии сохраняются у небольшой части участников (15 %), что требует дополнительного внимания и индивидуальной поддержки, включая возможное применение специализированных психотерапевтических методик и терапевтических тренингов.

Полученные результаты были обработаны с использованием статистического анализа критерием Вилкоксона, позволяющим провести сравнительный анализ уровней депрессивного и психоэмоционального состояния участников СВО до и после проведения исследования. Обработка результатов позволила сделать следующий вывод: обобщённые результаты исследования указывают на значительную пользу адаптивного спорта в плане эмоциональной поддержки и восстановления ветеранов.

В ходе проведения данного исследования было установлено, что использование программ, основанных на применении методик адаптивного спорта, эффективно снижает проявление депрессивных состояний, повышает самооценку и стимулирует активную социальную жизнь.

Заключение. Внедрение адаптивной спортивной практики становится важным инструментом, помогающим вернуть гражданам с инвалидностью ощущение полноценности жизни, чувство собственной значимости и способность активно интегрироваться в социум, несмотря на имеющиеся функциональные ограничения. Особенно актуально это направление для бывших военнослужащих, перенесших тяжелые испытания и нуждающихся в дополнительной моральной и физической поддержке на пути к выздоровлению и возвращению к нормальной жизни. Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва представляет собой успешный пример организации, активно взаимодействующей с различными фондами и учреждениями. Здесь разработаны специальные инклюзивные проекты, создающие уникальные условия поддержки, мотивирующие ветеранов вести насыщенную и полноценную жизнь.

Практическая значимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы в практике работы специалистов муниципальных образований Хабаровского края и других субъектов Российской Федерации с целью адаптации лиц с ОВЗ и инвалидностью через адаптивный спорт.

Список литературы

1. Ананьева, Е. Э. Адаптивный спорт как способ физической реабилитации и социальной адаптации ветеранов СВО / Е. Э. Ананьева, О. Е. Клименко // Вестник науки. 2025. Т. 4, № 4 (85). С. 338–348.

2. Ильинская, А. В. Организация комплексной медико-социальной реабилитации инвалидов вследствие боевых действий / А. В. Ильинская, И. Б. Кузнецова, Я. С. Трофимова // Социальная работа. 2024. № 2. С. 57–63.

3. Крупнова, Е. А. Психологические аспекты социальной адаптации лиц с ОВЗ через спорт / Е. А. Крупнова // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения. 2022. № 68. С. 45–50.

4. Лебедев, С. В. Социальная адаптация ветеранов боевых действий средствами физической культуры и спорта / С. В, Лебедев // Молодёжь и спорт. 2019. № 3. С. 74–77.

5. Михайлов, А. Б. Роль адаптивного спорта в сохранении психологического здоровья инвалидов боевых действий / А. Б, Михайлов, Т. Г. Симонова // Здравоохранение России. 2020. № 6. С. 33–39.

6. Мищенко, А. А. Организация инклюзивных спортивных мероприятий как инструмент социальной адаптации / А. А. Мищенко, Е. Е. Фролова // Социальная работа и образование. 2022. № 13. С. 40–48.

7. Щербакова, Е. М. Инвалиды в России, 2025 год / Е. М. Щербакова // Демоскоп Weekly. 2025. № 1077–1078.

Поступила в редакцию 01.12.2025; принята к публикации 15.01.2026.

Финансирование. Исследование не имело спонсорской поддержки.

Конфликт интересов. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Для цитирования: Дрокова, В. А. Эффективность адаптивного спорта в процессе социальной адаптации и реабилитации инвалидов / В. А. Дрокова, Е. Л. Тагирова, А. В. Войтова, Л. С. Сайфудинова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. 2026. Т. 11, № 1. С. 86–91. DOI 10.47475/2500-0365-2026-11-1-86-91.

Сведения об авторах

Дрокова Виктория Александровна — доцент кафедры спорта, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, Россия. **SPIN-код:** 7110-4288. **Author ID:** 929637. **E-mail:** v.a.drokova@mail.ru

Тагирова Елена Леонтьевна — доцент кафедры медико-биологических технологий и биомеханики, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, Россия. **SPIN-код:** 1333-1142. **Author ID:** 931404. **E-mail:** len_tag@mail.ru

Войтова Анна Викторовна — доцент кафедры медико-биологических технологий и биомеханики, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, Россия. **SPIN-код:** 9754-6634. **Author ID:** 929472. **E-mail:** anna_voitova@list.ru

Сайфудинова Лариса Сергеевна — магистрант, Дальневосточная государственная академия физической культуры, Хабаровск, Россия. **E-mail:** perkalarisa@gmai.com

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2026, vol. 11, no. 1, pp. 86–91.

Effectiveness of Adaptive Sport in the Process of Social Adaptation and Rehabilitation of Disabled People

Drokova V.A., Tagirova E.L., Voitova A.V., Saifudinova L.A.
Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia

Abstract. In this article, the authors explore the role of adaptive sports in the physical rehabilitation and social adaptation of individuals with disabilities, including veterans of special military operations. The authors describe the benefits of adaptive sports for improving the physical condition of individuals with disabilities, enhancing self-esteem, and promoting social adaptation.

Keywords: *individuals with disabilities, physical rehabilitation, social integration, adaptive sports, rehabilitation methods, social adaptation.*

References

1. Ananeva E.E., Klimenko O.E. Adaptivnyj sport kak sposob fizicheskoj reabilitacii i socialnoj adaptacii veteranov SVO [Adaptive sports as a way of physical rehabilitation and social adaptation of veterans of the military]. *Vestnik nauki* [Bulletin of Science], 2025. vol. 4, no. 4 (85), pp. 338–348. (In Russ.).

2. Ilinskaya A.V., Kuznecova I.B., Trofimova Ya.S. Organizaciya kompleksnoj mediko-socialnoj reabilitacii invalidov vsledstvie boevyh dejstvij [Organization of comprehensive medical and social rehabilitation of persons disabled as a result of combat operations]. *Socialnaya rabota* [Social work], 2024, no. 2, pp. 57–63. (In Russ.).

3. Krupnova E.A. Psihologicheskie aspekty socialnoj adaptacii lic s OVZ cherez sport [Psychological aspects of social adaptation of persons with disabilities through sports]. *Psihologiya i pedagogika: metodika i problemy prakticheskogo primeneniya* [Psychology and pedagogy: methods and problems of practical application], 2022, no. 68, pp. 45–50. (In Russ.).

4. Lebedev S.V. Socialnaya adaptaciya veteranov boevyh dejstvij sredstvami fizicheskoj kultury i sporta [Social adaptation of combat veterans by means of physical culture and sports]. *Molodyozh i sport* [Youth and sport], 2019, no. 3, pp. 74–77. (In Russ.).

5. Mihajlov A.B., Simonova T.G. Rol adaptivnogo sporta v sohranenii psihologicheskogo zdorovya invalidov boevyh dejstvij [The role of adaptive sports in maintaining the psychological health of combat veterans]. *Zdravoohranenie Rossii* [Healthcare of Russia], 2020, no. 6, pp. 33–39. (In Russ.).

6. Mishenko A.A., Frolova E.E. Organizaciya inklyuzivnyh sportivnyh meropriyatij kak instrument socialnoj adaptacii [Organization of inclusive sports events as a tool for social adaptation]. *Socialnaya rabota i obrazovanie* [Social work and education], 2022, no. 13, pp. 40–48. (In Russ.).

7. Sherbakova E.M. Invalidy v Rossii, 2025 god [Disabled people in Russia]. Demoskop Weekly [Demoscope Weekly], 2025, № 1077–1078. URL: https://demoscope.ru/weekly/ 2025/01077/barom01.php. (In Russ.).

Information about the authors

Drokova Victoria Aleksandrovna — Associate Professor, Department of Sports, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia. **SPIN code:** 7110-4288. **Author ID:** 929637. **Email:** v.a.drokova@mail.ru

Tagirova Elena Leontyevna — Associate Professor, Department of Medical and Biological Technologies and Biomechanics, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia. **SPIN code:** 1333-1142. **Author ID:** 931404. **Email:** len_tag@mail.ru

Voitova Anna Viktorovna — Associate Professor, Department of Medical and Biological Technologies and Biomechanics, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia. **SPIN code:** 9754-6634. **Author ID:** 929472. **Email:** anna_voitova@list.ru.

Saifudinova Larisa Sergeevna — Master's student, Far Eastern State Academy of Physical Culture, Khabarovsk, Russia. **E-mail:** perkalarisa@gmai.com.

Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/